

# 加长施密特SCHMIDT多功能仰卧板健腹板含中文说

产品名称	加长施密特SCHMIDT多功能仰卧板健腹板含中文说
公司名称	永康市华南机电有限公司
价格	130.00/台
规格参数	品牌:施密特 型号: SCHMIDT 运动方式:仰卧板
公司地址	浙江省永康市西城街道江村
联系电话	86 0579 87389757 13735709757

## 产品详情

品牌	施密特	型号	SCHMIDT
运动方式	仰卧板	重量	13 ( kg )

量多从优！腹的练习：平躺，小腿与大腿成90度，大腿与躯干成90度，悬空，双手放在胸前，腹部发力用胸去贴大腿，每组20-30个（注意：头部颈部要一直发力不能放下），坚持做5-6组每组中间间歇30秒，两个星期以后在加量，以时间计算下腹的练习：平躺，双手放在体侧，大腿小腿成一条直线，下腹肌肉带动大腿小腿举起，大腿小腿与躯干成90度角，放下，双脚不能与地面接触，反复20个，做5-6组！或者平坐在床沿，双手放在胸前躯干后仰与地面成60-45度，双脚夹重物(最好是哑铃)，双脚抬起，用大腿去贴胸，每组30个，5-6组.中间间隔30秒两个星期以后在加量，以时间计算！

本款的占地是：长140厘米 x 宽56厘米 x 高78厘米

(躺板长：长93厘米 \* 宽30厘米 \* 厚3.5厘米)

包装：纸箱

毛重：15.5kg

净重：14.5kg

适合身高：185厘米以